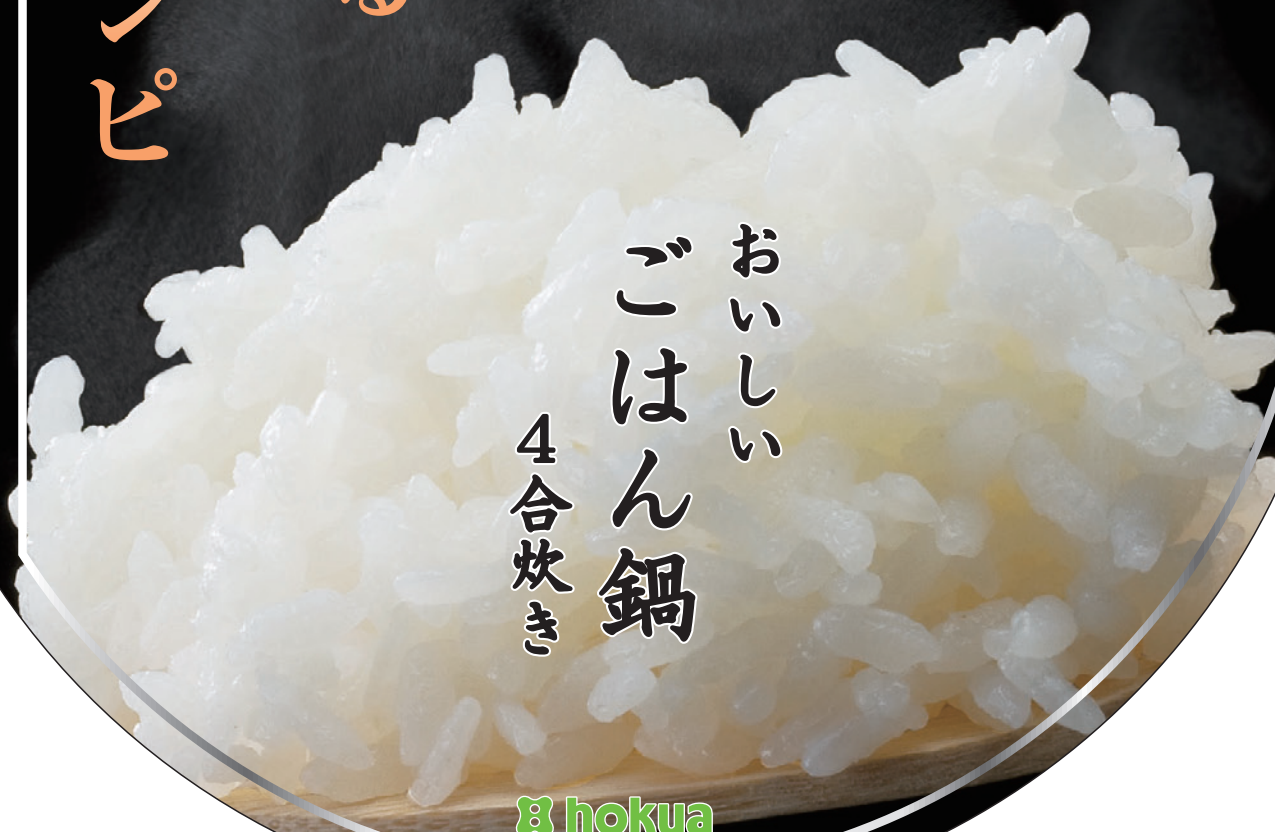
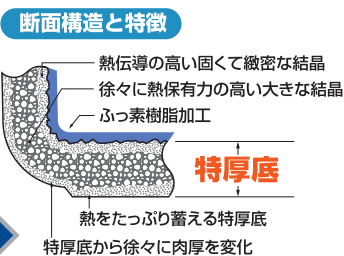
おいしく作れるごはんレシピ
Si 全口センサー搭載
センサーコンロの
自動炊飯でふっくら炊き!
表面加工／内面:ふっ素樹脂塗膜加工
外面:焼付け塗装
材料の種類／アルミニウム合金(底の厚さ3.0mm)
寸法／18cm　満水容量／3.1ℓ
北陸アルミニウム株式会社　TEL 0766-31-3501
おいしいごはん鍋
4合炊き
hokua
テフロン®
QUALITY TESTED NON-STICK
DUPONT
プラチナ
HIGH PERFORMANCE
『テフロン』は、ふっ素樹脂についてのデュポン社の登録商標です。ライセンスにより北陸アルミニウム株式会社が使用しています。
〈お問い合わせ先〉
北陸アルミニウム株式会社
〒933-0393 富山県高岡市笹川2265
お客様相談室　TEL 0766-31-3501
［受付時間］　午前9:00～午後5:00
月曜～金曜日(祝日・弊社休業日を除きます。)
1010
LP-0133
おいしいごはん鍋4合炊き
4 977449 524007

おいしいごはん鍋

お釜のように直火炊き、
ガス火でふっくら美味しく。
Siセンサーコンロ自動炊飯機能対応。

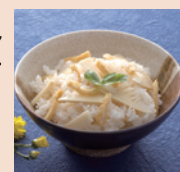
アルミキャスト〈鋳造〉製で熱保有力に優れた特厚底。
熱ムラのない全面均一加熱でふっくら炊き。

鍋の内面は、お手入れしやすい
デュポン社のふっ素樹脂 ***テフロン***®プラチナ加工
超硬質セラミックダブル配合。
高密度3層構造ふっ素樹脂コーティング。

「テフロン」は、ふっ素樹脂についてのデュポン社の登録商標です。ライセンスにより北陸アルミニウム株式会社が使用しています。

品　番		LP-0133
最大炊量（白米）		4合
段までの深さ・満水容量		95mm／3.1 ℓ
重　量		約1300g
材料の種類		アルミニウム合金（底の厚さ3.0mm）
表面加工	本体・内面	テフロン®プラチナ加工
	本体・外面	耐熱塗装
	蓋・内外面	ふっ素樹脂塗膜加工

後洗いもとても簡単。

鍋（内側）の他、蓋の内・外面にもふっ素樹脂加工を施していますから、こびりつきにくく、洗いもスムーズです。

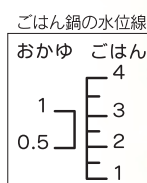
INDEX

おいしいごはん鍋

最大炊量

ごはん・・・・・・・・・・4合
炊き込みごはん・・3合
おかゆ・・・・・・・・・・1合

＊お米1合は180mlです。
（お米用のカップ1）

ごはん鍋の水位線

おかゆ	ごはん
	4
1	3
0.5	2
	1

お米と水の量の目安

ごはん

お米の量	水の量
1合（150g･180ml）	約300ml
2合（300g･360ml）	約480ml
3合（450g･540ml）	約670ml
4合（600g･720ml）	約930ml

＊炊き込みごはんの場合は、ごはんに比べ約10％増の水の量（調味料、だしを含む）とし、具はお米の上にのせて炊いてください。
＊お好みにあわせて、ごはんのかたさを水量で調節してください。（増減する水の量は±10％程度までに）

おかゆ

お米の量	水の量
0.5合	約700ml
1.0合	約1000ml

＊おかゆは七分がゆ程度の炊きあがりです。

おいしいごはんの炊き方

洗米のコツ　ヌカを洗い落とす程度に手早く

最初の水は、ボウルなどにたっぷりためた水を一気に注ぎ、手早くかき混ぜてすぐに捨てます。ゆっくりすると、ヌカのにおいがお米に吸収されたり、色つやが悪くなったりします。最近のお米は精米度が高くきれいになっていますから、ゴシゴシ力を入れる必要はありません。2、3回といでから、水を替えて数回洗い、ザルなどに上げて水気を切ります。
※お米をとぐ時は、鍋でとがないでください。表面加工を傷めます。

水に浸して吸水させます　30分から2時間

おいしいごはんを炊くのに大切なことは、お米にまんべんなく水を吸わせることです。水に浸さずザルに上げたままにしておいても吸水できます。この時は、お米が一粒一粒しっかりと炊き上がります。冬など気温が低い時や、古米は吸水時間を長めにしてください。

水かげん

新米・・・・・・・・・・5％程少なめ　無洗米・・・・・・・・5％程多め
古米・・・・・・・・・10％程多め　玄米・・・・・・・・・15％程多め
炊き込みごはん・・・・・・10％程多め（調味料、だしを含めて）

水かげんは吸水量のちがい、米質のちがい、またご家庭の好みによって異なりますから、P3の表をもとにして、水の量を調整してください。また、少ない量を炊く場合には、蒸発量が多くなりますので、水の量を少し多めにしてください。

炊き方

1.鍋をセットし、中火から強めの中火で10分程火にかけます。
2.沸騰したら、沸騰が続く程度に火を弱め2～3分火にかけておきます。
3.さらに弱火で10～12分程加熱し、最後に10秒程強火にして火を止めます。
4.10～15分程蒸らしてから蓋を開け、ごはん全体をほぐします。

自動炊飯機能搭載の
Siセンサーコンロなら
スイッチひとつでラクラク炊飯！

自動炊飯機能のあるSiセンサーコンロで炊飯する場合は、コンロに「おいしいごはん鍋」をセットして、スイッチを押すだけ。あとはコンロが自動的に火力を調整してごはんを炊き上げます。火加減も炊き上がり時間も全て自動。30分程で美味しく炊き上がります。

自動炊飯機能でごはんを炊くときは

1浸水させたお米と分量の水が入った鍋に蓋をして、ごとくの中央に、安定するようにセットします。
※温度センサーの上面や鍋底に異物がないことを確認し、鍋底の中心が温度センサーと密着するように正しく置いてください。
2点火後すぐに自動炊飯モードを選択し、炊飯をスタートします。（機種により点火前に機能選択できるものもあります。）
3炊きあがると自動的に消火します。
※途中で蓋を開けたり、水を足したりしないでください。うまく炊けない場合があります。
※コンロの取扱説明書をよくご確認の上、ご使用ください。

五目炊き込みごはん

材料（4人分）

米 ・・・・・・・・・・・・・・・・3合

（A）
- だし汁　3・1/3カップ
- 薄口しょうゆ ・・・・・・大さじ2
- 酒・・・・・・・・・大さじ2
- みりん・・・・・大さじ1

鶏肉 ・・・・・・・・・・・・・100g
にんじん ・・・・・・・・・・・40g
干ししいたけ ・・・・・・・2枚
ごぼう・・・・・・・・・・・・・8cm
こんにゃく ・・・・・・・・1/2枚
油揚げ・・・・・・・・・・・1/2枚

作り方

1. 米は炊く30分前（冬場は1〜2時間前）に洗ってざるにあげておく。
2. 鶏肉は小さめのひと口大に切り、薄口しょうゆ・酒（分量外）少々をまぶしておく。にんじんは3cm長さの細切りに、干ししいたけは、水でもどして薄切りに、ごぼうはささがきにする。
3. こんにゃくは細切りにし、熱湯でさっとゆで、水気を切る。油揚げは、熱湯をまわしかけ油抜きをし、細切りにする。
4. 鍋に米、（A）を入れ、混ぜ合わせる。その上に材料をすべてのせ、炊飯する。

＊ 炊き方はP4をご参照ください。

あさりごはん

材料（4人分）

米 ・・・・・・・・・・・・・・・・3合

（A）
- 水 ・・・ 3・1/3カップ
- 薄口しょうゆ ・・・・・・大さじ1
- 酒・・・・・・・・・大さじ2
- みりん・・・・・大さじ1

殻付きあさり・・・・・・350g
しょうが ・・・・・・・・・・1かけ
あさつき・・・・・・・・・・適宜

作り方

1. 米は炊く30分前（冬場は1〜2時間前）に洗ってざるにあげておく。
2. 殻付きあさりは砂抜きをし、殻をこすり合わせて洗っておく。
3. しょうがは皮をむき薄切りを3枚、残りを針しょうがにする。あさつきは小口切りにする。
4. 鍋に米、（A）を入れ、混ぜ合わせる。その上に殻付きあさりとしょうがの薄切りをのせ、炊飯する。
5. 炊きあがったら、薄切りしょうがを取り出し、針しょうがを入れて、混ぜ合わせる。
6. 器に盛り、あさつきを散らす。

＊ 炊き方はP4をご参照ください。

筍ごはん

材料（4人分）

米 ・・・・・・・・・・・・・・・・3合
（A）
- だし汁　3・1/2カップ
- 薄口しょうゆ ・・大さじ1
- 酒・・・・・・・・大さじ2
- みりん・・・・・大さじ1

ゆで筍 ・・・・・・・・・・・100g
油揚げ・・・・・・・・・・1/2枚
三つ葉・・・・・・・・・・・適宜

作り方

1. 米は炊く30分前（冬場は1〜2時間前）に洗ってざるにあげておく。
2. ゆで筍の穂先部分は縦半分に切ってから、縦の薄切りに。中央部分や根本部分は薄い短冊切りにする。
3. 油揚げは、熱湯をまわしかけ油抜きをし、細切りにする。
4. 鍋に米、（A）を入れ、混ぜ合わせる。その上に材料をすべてのせ炊飯する。

＊ 炊き方はP4をご参照ください。

栗ごはん

材料（4人分）

米 ・・・・・・・・・・・・・・・・3合
（A）
- 水 ・・・ 3・1/2カップ
- 塩 ・・・・・・小さじ1/3
- 酒・・・・・・・・大さじ1
- みりん・・・・・大さじ1

むき栗 ・・・・・・・・・・・20個
黒ごま ・・・・・・・・・・・適量

作り方

1. 米は炊く30分前（冬場は1〜2時間前）に洗ってざるにあげておく。
2. 鍋に米、（A）を入れ、混ぜ合わせる。その上にむき栗をのせ、炊飯する。
3. 器に盛り、黒ごまを散らす。

＊ 殻つき栗を使用する場合の下準備
1.栗を10分程煮る。
2.あら熱を取り、鬼皮と渋皮をむく。
3.よく水にさらしアクを抜く。

＊ 炊き方はP4をご参照ください。

青豆ごはん

材料（4人分）

米 ・・・・・・・・・・・・・・・・3合
（A）
- 水 ・・・ 3・1/2カップ
- 塩 ・・・・・・小さじ1/3
- 酒 ・・・・・・・・大さじ1
- みりん・・・・・大さじ1

青豆 ・・・・・・・・・・・・・200g
だし昆布 ・・・・・・・・・適宜

作り方

1. 米は炊く30分前（冬場は1〜2時間前）に洗ってざるにあげておく。
2. 鍋に米、（A）を入れ、混ぜ合わせる。その上に青豆とだし昆布をのせ、炊飯する。
3. 炊き上がったら、だし昆布を取り出し蒸らす。

＊ 炊き方はP4をご参照ください。

小豆入り雑穀ごはん

材料（4人分）

米 ・・・・・・・・・・・・・・・・3合
水＋小豆のゆで汁
・・・・・・ 3・2/3カップ
小豆 ・・・・・・・・・・大さじ3
お好みの雑穀・・・大さじ4

作り方

1. 小豆は10分程下ゆでし、ざるに取る。ゆで汁はあら熱をとっておく。
2. 米は炊く30分前（冬場は1〜2時間前）に洗ってざるにあげておく。
3. 鍋に米、水と小豆のゆで汁を入れる。
4. （3）に雑穀を入れ、軽く混ぜ合わせ炊飯する。

＊ 炊き方はP4をご参照ください。

玄 米

材 料（4人分）
玄米 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥3合　木の芽 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥適宜
水 ‥‥‥‥‥‥‥‥ 3・3/4カップ
＊水加減はP3・4をご参照ください。

作り方

1. 玄米は洗って分量の水に一晩浸けておく。
2. (1)の玄米と水を鍋に入れて中火にかける。
3. 沸騰したら吹きこぼれない程度に火を弱めて5分程火にかける。
4. さらに弱火で30〜40分程加熱する。
5. 火を止めて10〜15分程蒸らす。

＊水の量は、ごはんの水位線より約15%程多めがめやすです。

玄米の場合、Siセンサーコンロの自動炊飯機能は使用しないでください。

白がゆ

材 料（4人分）
米 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥1合
水 ‥‥‥‥‥‥‥‥おかゆ1合の水位まで
＊水加減はP3をご参照ください。
塩 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥少々

体にやさしい白がゆ。
食欲不振や、
夏バテぎみの時、
お好みに合わせて
トッピング。

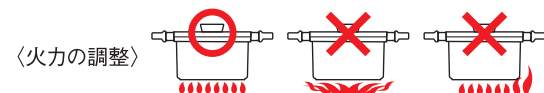
作り方

1. 米は炊く30分前（冬場は1〜2時間前）に洗ってざるにあげておく。
2. 鍋に米と水を入れて強めの中火にかける。
3. 煮立ったら、木べらなどで底からひと混ぜし、弱火で30分〜40分程煮込む。
4. 火を消して5分程蒸らし、塩で味を調える。

取扱説明書　な べ

このたびは当社製品をお買い上げいただき、ありがとうございます。
この製品は、ご家庭での調理用ですが、電磁調理器（IHクッキングヒーター）ではご使用できません。正しく安全にご使用いただくために、この説明書を必ずお読みいただき、必ず保管してください。
また、この製品には、家庭用品品質表示法に基づいた材質・容量等の表示がありますので、あわせてご確認ください。

⚠注意　安全のために必ずお守りください

□取っ手が焦げますので、火力を調整してください。
ご使用時にはコンロの中央に置いて、炎が底面より大きくならないように火力を調整してください。炎が底面よりはみ出したままでご使用になりますと、取っ手が熱くなりやけどのおそれや、取っ手が損傷し、脱落によるやけどなどの事故の原因にもなります。
また、2口以上のコンロをお使いの場合は、隣接するコンロの炎が取っ手にあたらないよう、取っ手の向きにご注意ください。

〈火力の調整〉
□絶対に空炊きをしないでください。（すべての熱源）
空炊きをしますと、ふっ素樹脂塗膜が損傷したり、取っ手やつまみの損傷、本体の変形や溶解等によるやけどや火災の原因になります。
なお、予熱をする場合は、加熱時間を1分以内にしてください。長時間の予熱は空炊きになります。

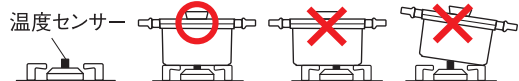
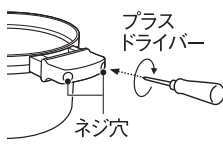
⚠注意　Siセンサーコンロ（温度センサー付きガスコンロ）でお使いの際は必ずお守りください

□自動炊飯機能をご使用の場合はコンロの取扱説明書に従い、火力を調節してください。
Siセンサーコンロの自動炊飯機能をご使用の場合、炊飯中は自動的に火力調節し、炊き上がると自動的に消火します。機種により、はじめに炊飯に適した火力に調整する必要がありますので、詳しくはコンロの取扱説明書をご確認ください。

□温度センサーを正しく機能させるために、以下の事項をお守りください。
・温度センサーの上面や鍋底に異物がないことを確認し、鍋底の中心が温度センサーと密着するように正しく置いてください。鍋底に焦げや汚れがある場合はきれいに落としてください。
・鍋底が変形した場合は使用しないでください。

〈温度センサーの状態〉
お使いいただく前に

□初めてご使用になる前に、ぐらつきやひび割れなどの不具合がないことをご確認ください。
□本体にシールが貼ってある場合には、取っ手とふたの⚠マークシール以外をはがしてからご使用ください。はがしにくい場合は、除光液（マニキュア落とし）または市販のシールはがし液をご利用ください。また、はがした後は、液が残らないようにしてください。
□初めてご使用になる時は、内部をよく洗ってください。
□品質には万全を期しておりますが、万一不具合があった場合には、ご使用前にお買い求めのお店または**北陸アルミニウム株式会社**にご相談ください。

使用上ご注意いただきたいこと

□調理中はそばを離れないでください。火災の原因になります。
□調理中、調理後は取っ手やつまみが熱くなっている場合がありますので、ご注意ください。
□調理物の吹きこぼれによりガスの火を消す場合がありますので、火加減にご注意ください。また、縁まで水等を満たした状態で使用しないでください。
□コンロにのせる時、のせ方や五徳の形状によっては転倒することがありますので、安定した状態でご使用ください。
□ストーブの上では絶対に使用しないでください。ストーブの上で使用されますと、調理物の入った本体の転倒、異常過熱などによるやけどのおそれがあります。また、長時間の連続使用となり、空炊きになりやすく、本体や樹脂部品の損傷の原因となったり、腐食や変色など製品の品質低下の原因になります。

⚠注意　炊飯時は、蒸気孔などから、蒸気が吹きこぼれ天板に飛び散る事があります。

□金属製の調理器具ですので、電子レンジでは使用しないでください。
□取っ手が損傷する原因となりますので、オーブンで使用しないでください。
□加熱・冷却の繰り返しにより、ご使用中にネジ止めされた取っ手がゆるむことがあります。そのままご使用になりますと、取っ手がぐらついて脱落し、やけどなどの事故のおそれがあります。取っ手がゆるんだら、図のように締め直してご使用ください。

□樹脂製の取っ手やつまみが使用により劣化して、変色やふくれ、ひび割れが生じることがあります。脱落によるやけどなどの事故のおそれがありますので、ふくれ、やけこげ、ひび割れが生じた場合はご使用にならないでください。
□製品に変形や破損が生じた場合は使用しないでください。
□天ぷらなどの揚げ物料理については、以下の点にご注意ください。
・縁まで油を満たした状態でのご使用は避けてください。油に引火するおそれがあります。（めやすとして、油の量は深さの半分くらいまでにしてください。）
・油温を200度以上に上昇させないでください。
・揚げ物調理に際しては、ふたをしないでください。油の温度が異常に高くなり、発火するおそれがあります。

油の量は深さの半分くらいまで

□ふたには蒸気排出用の穴があります。噴出する蒸気でのやけどの危険がありますので、蒸気排出用穴の位置をよくお確かめの上ご使用ください。特に、手前や取っ手の方向に向けないようご注意ください。

長くお使いいただくために

□調理の内容および調理器具の大きさにより、火力の強弱を調節してお使いください。また、強火で使用する場合は空炊きに十分ご注意ください。なお、火力を中火以下でご使用になると、ふっ素樹脂塗膜が長持ちします。
□金属製の調理用具をお使いの際は、角の丸いなめらかなものをお使いください。なお、木や竹、プラスチック製等のものをご使用になりますと、よりいっそう長くお使いいただけます。
□本体の表面で材料を刻んだりしないでください。ふっ素樹脂塗膜をキズつけます。
□急激な衝撃を与えたり、熱した本体に冷水をかける等、急激な温度変化を与えないでください。変形の原因となります。
□酢等の酸性のものや、アク抜き用重曹等のアルカリ性のもののご使用はなるべく避けてください。使用された場合は、変色や腐食の原因になりますので、調理後速やかに中性洗剤で洗ってください。
□ふっ素樹脂塗膜の損傷防止のため、鍋の中に料理を保存しないでください。

お手入れについて

□お手入れには金属たわし、アルカリ性洗剤（漂白剤や食器洗い機用洗剤など）、クレンザーを使用しないでください。ふっ素樹脂塗膜をキズつけます。スポンジに中性洗剤をつけてよく洗ってください。洗った後は腐食防止のためによく乾燥させてください。
□こげついた場合、金属製の固いものでこすらないでください。表面をキズつけ、腐食の原因となります。水やお湯に充分浸して柔らかくした後で、中性洗剤を含ませたスポンジでていねいにお取りください。
□食器洗い機での洗浄はしないでください。ご使用になる洗剤（食器洗い機用洗剤、その他のアルカリ性洗剤）によっては腐食や変色の原因になります。

その他ご注意いただきたい点について

□味噌汁を温め直す際には、強火で一気に加熱しないでください。急に吹き出したり、飛び散ることがあります。中身をよくかきまぜてから温めてください。

〈お問い合わせ先〉

北陸アルミニウム株式会社
〒933-0393 富山県高岡市笹川2265
お客様相談室　TEL 0766-31-3501
［受付時間］　午前9:00～午後5:00
月曜～金曜日（祝日・弊社休業日を除きます。）

Made in China